

Toasty se sardinkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

625 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/toasty-se-sardinkami>

Příprava

Na olivovém oleji opékáme česnek a chilli papričku nakrájené na jemno. Zakápneme citrónovou šťávou. Přidáme sardinky a na několik minut smažíme. Snažíme se je uchovat vcelku. Nakonec přidáme petrželku a odstavíme. Toastový chléb opečeme v toastovači. Namažeme sardinkovou směsí a podáváme s citrónem.

Tip k receptu

Pokud nemáme toastovač, toasty opečeme nasucho na pánvi.

Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 ks chilli papričky
- 1 citrón
- 4 ks toastového chlebu
- 240 g sardinek
- 2 lžíce petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Předkrm, Hlavní chod, Snídaně, Svačina

